

保健だより

すこやか

三次市立八次中学校 保健室
令和5年7月21日(金)
No. 7

元気で楽しい夏休みを！

明日から夏休みに入ります。暑い夏を元気にのりきって、2学期の始業式には元気に会えるのを楽しみにしています！

夏休みを心も体も元気に過ごすために、次の4つのことを意識して過ごしてみましょう！

生活リズムを整え 熱中症予防に気をつけよう！

梅雨明けしてますます暑さも厳しくなりそうです。睡眠不足、食事や水分が十分とれていない時に熱中症が起こりやすくなります。

また、夜寝ている間に、汗が出て朝起きた時にすでに水分不足になっていることもあります。

睡眠を充分にとって、朝起きて水分や朝ごはんをしっかり食べて活動しましょう！



体を動かそう！

涼しい部屋でゴロゴロばかりしていると汗をかくことが少なくなり、体温調節機能が弱くなって、暑さに対応しにくい体になります。

水分補給に注意しながら、日頃から軽い運動で汗を流して、体温調節できる体をつくりましょう！



できたことを 振り返ろう！

夏休みは長いようであっという間に過ぎてしまうものです。夏休みだから出来ること、チャレンジできることもあるはず。

部活動や宿題、自分で決めたこと、家の手伝い・・・
何でもいいです！一日を振り返って、『今日の自分は、〇〇をがんばったなあ！』とできたことを自分で自分をほめてあげてみよう！

その積み重ねが、次の日の元気のもとになるはず！



誰かと話をしよう！ 相談してみよう！

暑い毎が続くと家から出るのがおっくうになりがちです。家に居ることが多くなって、人と話す機会が減ると気持ちが沈んだり体がだるく感じたりすることがあります。

家族や友達と楽しく会話ができる時間をつくってみましょう！
まわりの人の笑顔を見たり、楽しい話題で話がはずむと楽しく感じるはず。何か困ったことがある時は相談をして、自分の気持ちを伝えてみよう。



給食がはじまります！



9月1日から給食が始まります。

安全で楽しくおいしく食べることのできる給食時間になるよう、みんなで協力し合っていきましょう！

そこで、2学期の始業式には準備をしておいて欲しいこととして

○エプロン、三角巾、マスク、エプロンを入れる袋を準備しておきましょう。

中学校での給食当番は、各自が準備したエプロンと三角巾を使用することとします。

忘れた場合は、学校の規定のエプロンの貸出しをします。

○爪を短く切っておきましょう。

衛生的に配膳準備ができるように爪は短く切っておいてください。

